

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT
DENGAN KEMAMPUAN MENENDANG BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA
ASBAR FC MAKASSAR**

Muh.aliah al fuad

Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

***ABSTRACT** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling bola dalam Permainan **Futsal**. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ASBAR FC Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21.00 pada taraf signifikan 95% atau $r_{0,05}$.*

*Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Panjang tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan **Futsal** pada siswa ASBAR FC Makassar diperoleh nilai korelasi 0,624 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< r_{0,05}$; (2) Daya ledak tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar diperoleh nilai korelasi 0,589 dengan tingkat probabilitas (0,001) $< r_{0,05}$; (3) Kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan **Futsal** pada siswa ASBAR FC Makassar diperoleh nilai korelasi 0,539 dengan tingkat probabilitas (0,002) $< r_{0,05}$; dan (4) Panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan **Futsal** pada siswa ASBAR FC Makassar diperoleh nilai korelasi 0,668 dengan tingkat probabilitas (0,001) $< r_{0,05}$.*

Kata Kunci: *kelincahan, kelentukan dan dribbling bola*

1. PENDAHULUAN

2. Peningkatan kemampuan manusia dalam segi fisik dan mental merupakan suatu proses pembinaan, peningkatan dari pendidikan olahraga. Kedua unsur tersebut merupakan barometer kemajuan seseorang, masyarakat maupun suatu bangsa. Pembinaan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia untuk diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin serta sportifitas yang tinggi untuk meningkatkan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan tersendiri.

3. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan, kecepatan, sikap dan tingkah laku anak didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan dapat membangkitkan dan mengarahkan potensi pada anak didik serta nantinya sehat sera berkualitas.
4. Menitik beratkan pada sekolah-sekolah masalah pembinaan khususnya olahraga pendidikan memang sangat tepat, sekolah adalah tempat anak dibina agar dapat berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggung jawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi di masa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna di peroleh dari teknik dasar yang benar.
5. Di sekolah, cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang tidak asing lagi apalagi sekolah yang ada di daerah. Menurut kenyataan yang ditemukan bahwa cabang olahraga sepakbola sangat menjamur sehingga setiap waktu luang menempatkan diri untuk melakukannya.
6. Faktor yang mendasar menjadi pendukung dalam teknik menendang bola dalam permainan sepakbola adalah kemampuan fisik. Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola jauh. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat.
7. Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya suatu tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan teknik menendang bola dalam permainan sepakbola perlu dukungan baik dari kondisi fisik bagi individu. Jika penguraian sebelumnya, tentunya dasar dari kondisi fisik itu sendiri yaitu daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan panjang tungkai.

8. Daya ledak merupakan kemampuan seseorang di dalam proses melakukan aktifitas secara maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan tungkai dalam mengatasi aktifitas tersebut secara maksimal dalam waktu yang singkat. Daya ledak tungkai dalam proses pelaksanaan jauhnya tendangan pada permainan sepakbola merupakan penggerak untuk mencapai jarak yang maksimal.
 9. Kekuatan adalah suatu komponen fisik yang tidak kalah pentingnya dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktifitas fisik. Kekuatan dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima pada waktu tertentu. Kekuatan otot perut yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberikan dampak positif dalam pengembangan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola.
 10. Tungkai adalah penggerak setiap aktifitas olahraga. Dalam melakukan teknik gerakan tendangan tentunya yang beraktifitas adalah tungkai. Tungkai yang panjang memberikan ruang gerak yang lebih luas untuk melakukan tendangan secara maksimal. Perlu dipahami bahwa kemampuan batang badan untuk bergerak akan berpusat pada bagian abdominalis, sehingga untuk gerakan menyundul atau heading bola akan mempergunakan jaringan otot abdominalis secara dominan. Artinya bahwa setiap pemain harus memiliki kekuatan otot perut. Dengan demikian, gerakan sit up adalah gerakan pengembangan otot-otot abdominalis untuk membantu dalam menunjang heading dalam permainan sepakbola.
- A.** Beranjak dari pengertian tersebut dan melihat dari keadaan sekarang, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “Hubungan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC

Makassar” Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
2. Apakah ada hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
3. Apakah ada hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang sepakbola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
4. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
2. Untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang sepakbola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?
4. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola pada siswa ASBAR FC Makassar ?

D. Manfaat Penelitian

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif, maka diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai informasi yang dapat dijadikan pegangan bagi guru olahraga dan pelatih di dalam upaya meningkatkan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.

2. Sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan permasalahan penelitian, seminar, diskusi guna peningkatan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola.
11. Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pengajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar